

సంస్కార డర్శిని

సంస్కార దర్శన (తెలుగు)

సంస్కారము మొగ్గతే పూవులై ననములతో
సంస్కారమే నూలము నున ఈ జీవనములతో

పూజ్య సంకే

శ్రీ ఆచార్యుల బాపూగారు

పూజ్యులైన సంతకీశ్రీ ఆశారామ్ బాపూ ద్వారా ప్రేరేపిత

బాల సంస్కార కేంద్రం



విద్యార్థి కాలము జీవితానికి పునాది
రండి! దీనిని సుదృఢ పరచుకొందాం



Head office : 'Bal Sanskar Kendra', Department, Shri Akhil Bharatiya Yoga Vedanta Seva Samiti

Sant Sri Asharamji Ashram, Sant Sri Asharamji Bapu Ashram Marg, Ahmedabad-5 Phone : (079) 27505010-11. e-mail : balsanskar@ashram.org

మా ఉద్దేశములు

విద్యార్థుల యుక్త మండలిమైన భవిష్యత్తు నిర్మాణం కొరకు దేశవిదేశాలలో వేలాది బాల సంస్కార కేంద్రములు నిర్వహించబడుతూ ఉన్నాయి.

వ్యక్తిత్వము మరియు దేశ నిర్మాణము

విద్యార్థుల జీవితంలో తారీక, మానసిక, బొద్దిక (మద్దివరమైన) నైతిక మరియు ఆధ్యాత్మిక శక్తులను వికసించి చేయటం.

❖ వివిధ యోగిక ప్రయోగముల ద్వారా పిల్లల స్వరూపకీర్తిని మరియు ప్రజ్ఞను వికసించి చేయటం.

❖ యోగాసనములు, ప్రాణాయామము ద్వారా విద్యార్థుల ఆరోగ్య రక్షణ మరియు వారి ప్రాణబల, మనోబలములను వికసించి చేయటం.

❖ పరీక్షలలో మంచి మార్కులతో ఉత్తీర్ణులయ్యే ఉపాయాలను తెలియ చేయటం.

❖ వారి జీవితములో నిర్ణయత్వము విశ్లేషణ పెంపొందించేసే వారిలో లక్ష్యవిశ్వాసమును జాగృతము చేయటం.

❖ తల్లిదండ్రుల పెద్ద, గురుజనుల పెద్ద మరియు సమాజము-దేశము నట్లు వారిని కర్తవ్యోక్తులుగా చేయటం.

❖ విద్యార్థుల జీవితమును సంయమనము, సదాచారావలంబము, నష్టరక్షణలంబము చేసే సుఖమునుమైన, నష్టపరిష్కార పూర్ణమయిన వన సమాజ నిర్మాణ మొనరించి భారతదేశము ను రెండు విశ్వగురు పీఠముల ప్రతిష్ఠించి చేయటం.



ప్రార్థన



జీవ గణేశమాయా నమః



జీవ శ్రీ సురస్వత్య నమః



జీవ శ్రీ సురస్వత్యే నమః



ప్రతి కార్యానికి ముందు భగవంతుని లేక గురుదేవుని ప్రార్థన చేయటం భారతీయ సంస్కృతిలో ఒక మహత్వపూర్ణమైన భాగం. దీనివలన మన కార్యములో ఈశ్వర సహాయము ఆయన ప్రసన్నత మరియు సాఫల్యము తోడ్పడతాయి.

బుద్ధికి అభివృద్ధి దేవతలు :

భగవాన్ గణపతి

వక్రతుండ మహోకాయ

సూర్యకోటిసమ ప్రభ

నిర్విఘ్నం కురు మేదేవ

సర్వకార్యేషు సర్వదా ॥

విద్యాదేవి : తల్లి సరస్వతి

యా కుందేందుతుషారహరథమహా

యాశుభ్ర వస్త్రావృతా

యా వీణావరదండమందితకరా

యా శ్వేతపద్మాసనా ।

యా బ్రహ్మచ్యుతశంకరశ్రుభృతిభిర్దేవైః

సదావందితా

సా మాం పాశు సరస్వతీ

భగవతీ నిఃశేషజాన్యావహా ॥

ఆత్మ విద్యా ప్రదాత

శ్రీ సతీ గురుదేవులు

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణు :

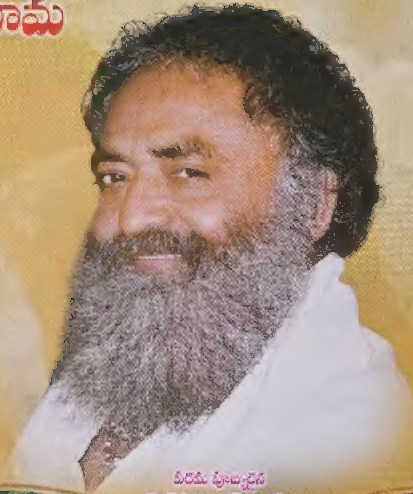
గురుర్దేవో మహేశ్వరః ।

గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ

తస్మై శ్రీగురవే నమః ॥



సద్గురు మహిమ



పరమ పూజ్యుడైన
సంతతి శ్రీరామలక్ష్మణ దాస్



శ్రీరామలక్ష్మణులు విశ్వామిత్రుల
వారి శ్రీచరణ సన్నిధిలో



శ్రీకృష్ణుడు, సుదామ (కుచేలుడు) సాందీపని
మునివర్యుల శ్రీచరణ సన్నిధిలో

<<03>>

రాముడు కృష్ణుడు - ఎవరు ఘనముడు.

వీరిలో మరె ఎవరు సద్గురుడు.

మూడు లోకాలలో ధనవంతుడు

గురువుముందు కలవంచుతాడు ||

శ్రీరాముడు, శ్రీకృష్ణుడు మొదలగు
లవతారములు భూమికి వచ్చినపుడు - వారు
కూడా గురువులైన విశ్వామిత్రుడు, వశిష్ఠుడు
మరియు సాందీపని మునిలాంటి
బ్రహ్మసమృద్ధులైన ముని వరుల శరణుపొంది
మానవకూతునికే సద్గురు మనాకు యొక్కదివ్య
సందేశాన్ని ప్రధానం చేశారు.

ఆత్మరాములైన శ్రోత్రియ బ్రహ్మసమృద్ధులైన
సంక్ శ్రీ లళారామజీ బాపూగారు ఈనాడు -
సమాజంలో ప్రేమ, శాంతి, సద్భావము, సోదర
భావము ప్రచారము చేస్తూ - లోకులను
ఆధ్యాత్మికతయొక్క శిఖరములకు తీసుకొని వెళ్లే
- చందరియము, లభిసందర్శియమైన కార్యము
చేయుచున్నారు. ఈనాడు లక్షలాది సాధకులు
పూజ్య బాపూజీని సద్గురువుగా పొంది - తమ
తమ జీవితాలను ధన్యము చేసుకొంటూ
ఉన్నారు.



మాతృ పితృ భక్తి



మాతా పితల ప్రదక్షిణము చేస్తూ
శ్రీ గణేశుల వారు



త్రవణకుమారుడు

మాతృదేవో భవ పితృ దేవో భవ

అభివాదనశీలస్య నిత్యం వృద్ధిపసేచిహః । చత్వారి తస్య పరేన్ద్రే ఆయుర్విద్యా యశోబలమ్ ॥

ఏ వక్ష్యే మాతాపిత మలియు గురుజనులకు నమస్కరిస్తాడో, మరియు వారి పవచేస్తాడో,
అతని ఆయువు విద్య యశము (అవగా కీర్తి) మరియు బలము (శక్తి) - ఈ నాలుగూ వృద్ధి చెందుతాయి (మనుస్మృతి 2.1321)

ఆదర్శబాలుని గుర్తింపు

అజ్ఞాబద్ధుడు

శాంత స్వభావుడు



స్వాధ్యాయుడు

బాల్యమున శాంతమార్గ, నామ్మవార్త ఆలయ
మీన పూజ్య దాక్షిణి

అభయం సత్సంగంపుష్పిర్జ్ఞానయోగవృక్షస్థితః ।
దానం దమత్య యజ్ఞస్త స్వాధ్యాయస్తవ ఆర్తవమ్ ॥

విజ్ఞయత్కము, అంతకరణ వర్తి, జ్ఞానము, యోగముం యందు నిష్ఠ, దానము.

చాన్ద్రమములను లోలనఃసరిగిరి, యజ్ఞము వలెయు

స్వాధ్యాయము, అనము, అంతకరణముక, సరిగిరిని - ఇది దైవవంశస్థుల లక్షణములు

(శ్రీమద్భగవద్గీత 26.2)

బుద్ధిమంతుడు

ఆదర్శ బాలుని సద్గుణములు

ఉద్యమ: సాహసం ధైర్యం

బుద్ధి: శక్తి: పరాక్రమ: ॥

షడత యత వర్తన్తే

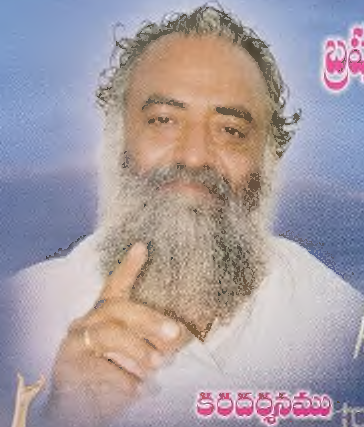
తత దేవ: సహాయకృత్ ॥

ప్రయత్నము, సాహసము, ధైర్యము, బుద్ధి, శక్తి మరియు పరాక్రమము - ఈ ఆరు గుణములు ఏ వ్యక్తి జీవితంలో ఉంటాయో, నర్వాంతర్యామి అయిన భగవానుడు అతనికి సహాయము చేస్తాడు.

మాతృభక్తి, పితృభక్తి, గురుభక్తి, సత్యనిష్ఠ, సహన శీలత, సమత, ప్రసన్నత, ఉత్సాహము, వినయత, ఉదారత, అజ్ఞాబద్ధత మొదలగు సద్గుణములు కూడా ఆదర్శవంతుడైన బాలుని జీవితములో ఉంటాయి.



బ్రహ్మ ముహూర్తమునే జాగరణ



కరదర్శనము

నిద్రలేస్తానే, రెండు అరచేతుల దర్శనం చేస్తూ

క్రింద ఇచ్చిన శ్లోకమును పలకండి.

కరాగ్రే వసతే లక్ష్మి: కరమధ్యే సరస్వతీ ।

కరమూలే తు గోవింద: ప్రభాతే కరదర్శనమ్ ॥



దేవమానవ హాస్య ప్రయోగము

శశాంకాసనము



కర దర్శనము

<<06>>

ఆదర్శ దినచర్య

ప్రాతఃకాలమున 4 నుండి 4.30 గంటల మధ్యన మేల్కొనండి. పడుకొని ఉంటూనే శరీరాన్ని అన్ని ప్రక్కలా సాగదీయండి. కొంత సమయం కూర్చొని ధ్యానం చేయండి. శశాంక అసనం చేస్తూ ఇష్ట దైవానికి, గురుదేవునికి నమస్కరించండి.

దేవ మానవ హాస్య ప్రయోగము

చవ్వుట్లు చరుస్తూ వేగంగా భగవన్నామము ఉచ్చరిస్తూ రెండు చేతులూ పైకెత్తుతూ నవ్వుండి.

భూవందనము

భూమి తగ్గికి వందనం చేస్తూ క్రింద శ్లోకాన్ని చెప్పండి.

సముద్రవననే దేవ! పర్వతస్థనమందేతః
విష్ణుసత్త్వి సమస్త్యర్థం సాధనార్థం కమస్య మే॥

జల ప్రయోగము

ఉదయాన పరగడుపున ఒకటి లేక రెండు గ్లాసులు - రాత్రి ముందీ ఉంచిన నీటిని త్రాగండి.



శౌచ విజ్ఞానము

ఋషి స్నానము

(బ్రహ్మముపారములో)

మానవ స్నానము
(సూర్యోదయానికి ముందు)

దానవ స్నానము
(సూర్యోదయం తరువాత టి. అల్పాహారము
తీసుకొని 8-9 గం||లకు)

స్నానం చేసే సమయంలో క్రింది మంత్రం చెప్పండి.
ఓం హ్రీం గంగాయై, ఓం హ్రీం స్నాహామ్.

<<07>>

ఆదర్శ దినచర్య

బయటకు (మరి వివర్తనకు) వెళ్ళేటప్పుడు -
చెవులకు మరియు తలకు వస్త్రధారణ చేయండి.
పక్క బిగవట్టి మల వివర్తన చేయండి. శౌచమైన
కరువాత ధరించిన బట్టలను ఉడికివేయండి.

దంత సురక్ష

వేపపుళ్ళతోగాని, ఆయుర్వేద మంజనం (పొడి)
తోగాని పండ్లు శుభ్రపరచుకోండి.

స్నానము

చన్నికతో స్నానం చేసేటప్పుడు ముందుగా
శలభైరవ నీటిని పోయండి. బాగా తోముకుంటూ
స్నానం చేయండి.

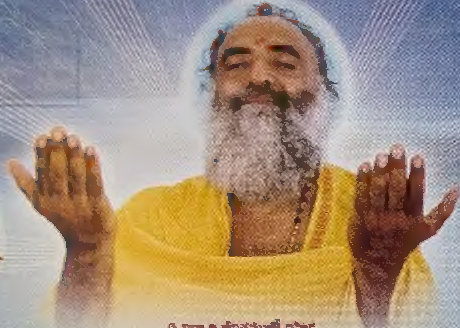
సమయానుసారంగా మూడు విధములు

1. ఋషి స్నానము
2. మానవ స్నానము
3. దానవ స్నానము

ఋషి స్నానము చేసేసమయాన బ్రహ్మ -
వరమాత్మని స్మరణ మరియు దేవతల యొక్క
స్మరణ చేస్తే దానిని క్రమశః బ్రహ్మస్నానము మరియు
దేవస్నానము అంటారు.



ఈశ్వర ఉపాసన



సకలై



త్రాణికము



ధ్యానము



సకలస్థైర్య ఉపాసన



జపము



తలక ధారణము



ప్రణామము

ఆదర్శ దినచర్య

మనకు యీ అమూల్యమైన జీవితము ఈశ్వర కృపచే లభించినది. అందుచేత - మేరులోజాలోని 24 గంటలలో కనీసం ఒక గంట ఈశ్వరీపానన కోసం కేటాయించండి. ప్రాతఃకాలమున శాచన్యాదులు వాచించిన తరువాత - సర్వ ప్రథమంగా భృమతీ మధన (సుమతీని) తిలక ధారణ చేయండి. తరువరి ప్రాణాయామము, ప్రార్థన, జపము, ధ్యానము, సరస్వతీ ఉపాసన, త్రాటకము, శుద్ధవంశబద్ధము, పోతలి మొదలగు పని చేయండి.

ఇవి కూడా చేయండి.

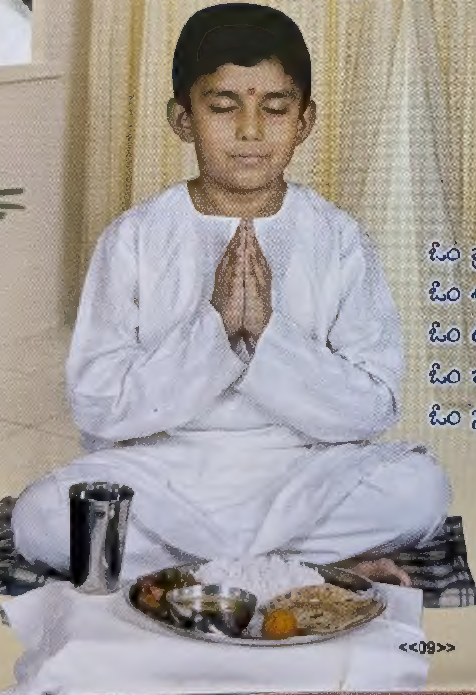
- ❖ నియమానుసారంగా వ్యాయామము, యోగా నడకలు మరియు సూర్యోపాసన చేయండి.
- ❖ 5-7 మంది దళములు కలిపి ఒక గ్రామ నిలు త్రాగండి.
- ❖ మాతాపితరులకు మరియు గురుకుమారులకు నమస్కారం చేయండి.
- ❖ తేలికయిన పాప్టాపాదములు - అల్పాహారము గా తీసుకొనండి. లేదా పాలు త్రాగండి. (అవు పాలు)
- ❖ ప్రతిదినమూ పాదతాలకు వెళ్ళి ఏకాగ్రతతో చదువుకోండి.





భోజన ప్రసాదము

హరిర్ధాతా హరిర్భక్తా హరిరన్తం ప్రజాపతిః ।
హరిః సర్వశరీరస్థో భుక్తే భోజయతే హరిః ॥



ఓం ప్రాణాయ స్వాహా ।
ఓం అపానాయ స్వాహా ।
ఓం ఉదానాయ స్వాహా ।
ఓం స్వానాయ స్వాహా ।
ఓం సహనాయ స్వాహా ।

<<09>>

ఆధర్మ వంతమైన దినచర్య

- ✦ కాళ్ళూ, చేతులూ కడుక్కిని తూర్పు లేక ఉత్తర ముఖంగా కూర్చొని మోసంగా భోజనం చేయండి.
- ✦ అరోగ్యకరమైన, చక్కగా తీర్చివేయ్యే మరియు సౌత్వికమైన అహారమును సేవించండి.
- ✦ బజారు వస్తువులు తినకండి. (బజారులో వండినవి)
- ✦ **భోజనమునకు ముందు :**
 1. పైన ఇచ్చిన భోజమును ఉచ్చరించండి.
 2. శ్రీమద్భగవద్గీతలోని పదిహేనవ అధ్యాయము తప్పక పఠించండి.
 3. చిత్తంలో ఇచ్చిన మంత్రములతో ప్రాణము లకు 5 అనుకులును అర్పించండి.



అధ్యయనము



ఆదర్శ దినచర్య

- * సర్వ ప్రథమంగా చేతులు, కాళ్ళు చేతులు కడుగు కొని, తిలక ధారణ చేసి, 'హరి ఓం' ను ఉచ్చరించి ప్రార్థన చేయండి. శాంతంగా నిశ్చింతమై చదువుటకు కూర్చోండి.
- * చదువుచూ మధ్య మధ్యలో చివరన మరియు శాంతముగా ఉండి చదివినదానిని మననము చేసుకోండి.
- * నాలుక యొక్క మొనను లింగీకీటకు తగిలించి ఉంచి చదివితే, చదివినది జ్ఞాపకం ఉంటుంది.
- * అటలు తదీన తరువాత నియమిత సమయాన చదువుకోవాలి.
- * సంధ్యా సమయాన, ప్రాణాయామము, జపము, ధ్యానము మరియు శ్రావకము చేయాలి.
- ◇ సర్వధములను పఠించండి.



తేయగేయము

ఆదర్శవంతమైన ఐనచర్య

శ్రీమదునిచరిత్రానితి వ. ఎందు

- ❖ సత్సంగ ప్రభవముల పుస్తకం చదవండి. రోజు కేసీ లేక ఓ.డి. వివరించండి.
- ❖ ఈశ్వరుని లేక గురుదేవుని ప్రార్థించి - ధ్యానము చేసి శయనించండి.

విద్యనాలే జాంబూలం ముఖాన్వీయం శరణాన్
భాంకిలకం కిరీట పుష్పం చ త్కరేన్

నిద్రించే వసుయావ నోట జాంబూలమును,
శర్యున స్త్రీని, మడుట తిలకమును మరియు తంబో
పూలను త్యజించాలి.

-చర్యసేందు

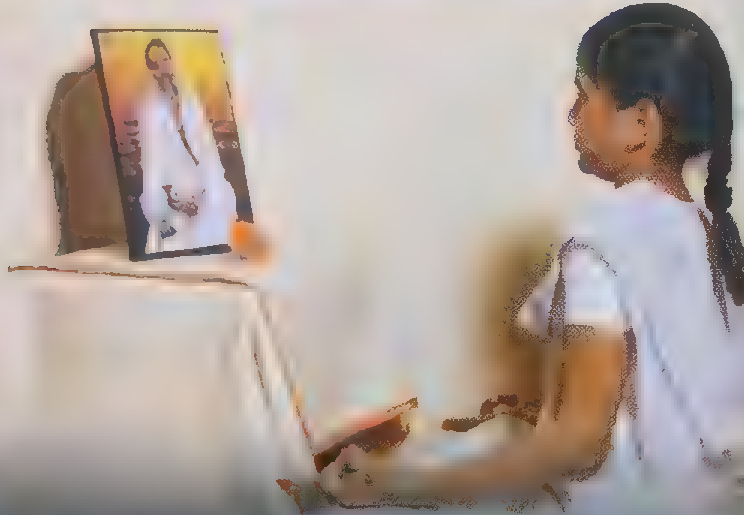
- ❖ ఈ తూర్పులేక దక్షిణదిశగా ఉండాలి.
- ❖ ముఖమును కప్పకొని నిద్రించకండి.
- ❖ త్వరగా పడుకొని స్వయంగా లేవండి.



విద్యనాలే జాంబూలం ముఖాన్వీయం శరణాన్
భాంకిలకం కిరీట పుష్పం చ త్కరేన్
సోమయామి సోమయామి సోమయామి

గుష్టుప్త శెట్టిలను మెల్కాలిపే త్రియోగము

త్రాటకం మరియు మౌనం



మౌనం వలన తొమ్మిది విధములుగా మంచి కలుగుచుంది. ఈ తొమ్మిది ఏదంటే: నింద చేయటం నుండి విడిగా ఉంటారు, నిందించడం నుండి రక్షింపబడతారు, అనాశ్రిత పాలకులకు ఉంటారు ఎవరితోనూ వైరము ఉండదు, క్షమించమని అడిగే పరిస్థితి రాదు, తమవలె వశ్యాత్వాపం చేయవచ్చిన పని ఉండదు, సమయం యొక్క దుర్వినియోగం లభదు, ఏ కార్యము బంధనమూ ఉండదు, జ్ఞానము గుప్తముగా ఉంటుంది, అజ్ఞానము బయట పడకుండా ఉంటుంది, అంతఃకరణము శాంతి యుతంగా ఉంటుంది.

త్రాటకం

త్రాటకము అనగా దృష్టిని కొంచెం కూడా కదపకుండా ఒకే స్థానముందు స్థిరంగా ఉంచటం ఇష్టలేవుది చిత్రముపైన కాని, గురుదేవుని చిత్రముపైన కాని త్రాటకము చేసినచో ఏకాగ్రతతో విలక్షణమైన వ్యర్థి ఎంతో కలుగు తుంది. మరియు విశేషమైన లాభం చేకూరు తుంది. స్వస్థిక-శిల-చేక దీపము యొక్క త్యోతిపైన కూడా త్రాటక క్రియ చేయవచ్చును. త్రాటక క్రియ యొక్క నియమానుసార లభ్యాపము వలన చదువుతుండు అష్టతమైన లాభము చేకూరుతుంది.

మౌనం

మౌనం వలన తొమ్మిది విధములుగా మంచి కలుగుచుంది. ఈ తొమ్మిది ఏదంటే: నింద చేయటం నుండి విడిగా ఉంటారు, నిందించడం నుండి రక్షింపబడతారు, అనాశ్రిత పాలకులకు ఉంటారు ఎవరితోనూ వైరము ఉండదు, క్షమించమని అడిగే పరిస్థితి రాదు, తమవలె వశ్యాత్వాపం చేయవచ్చిన పని ఉండదు, సమయం యొక్క దుర్వినియోగం లభదు, ఏ కార్యము బంధనమూ ఉండదు, జ్ఞానము గుప్తముగా ఉంటుంది, అజ్ఞానము బయట పడకుండా ఉంటుంది, అంతఃకరణము శాంతి యుతంగా ఉంటుంది.

ప్రతిదినమూ మౌనము అచరించేవారు ప్రేమైతన ఆలోచనలు పొందుతాడు. మరియు దీర్ఘకాల అనుభవాడు, గాంధీగారు ప్రతి సోమవారం మౌనం పాటించేవారు. ఆ రోజు ఆయన అధికంగా పనిచేయగలిగేవాడు.



మౌనమే పర్యవ్రాసమైన అధరణము

©1999

త్రికాల సంధ్య

సంధ్యాసమయము

సంధ్యాసమయము 10 నిమిషముల ముందు నుండి
10 నిమిషముల తరువాత వరకు

ప్రాతఃకాలము :

సంధ్యాసమయమునకు 10 నిమిషముల ముందు నుండి
10 నిమిషముల తరువాత వరకు



త్రికాల సంధ్య

సంధ్యాసమయమున
చేసే ప్రాణాయామము,

జపము మరియు

ధ్యానము వలన :

జీవనశక్తి వికసిస్తుంది

కుండలినీ శక్తినీ దాగ్ధత పర్వతంలో తోడ్చుకు

లభిస్తుంది

పీడనస్థు లేదాస్థు బుద్ధి, శక్తి వృద్ధి చెందుతాయి.

ఓ దివ్యాత్మ! నన్ను కూడా నీ జీవితాత్మ గొప్పదిగా

చేసుకోవడానికి నీలో నిద్రిస్తున్న శక్తులను

మేల్కొల్పు. ప్రతి దినము జపము, ధ్యానము త్రాగుత

వ్రత్రీయ మరియు మౌనము లభ్యమిందు. త్రికాల

సంధ్యల లిప్తుత ఘడియల లాభమును పొందు.

-ప్రొఫెసర్ బాల్కరామ్

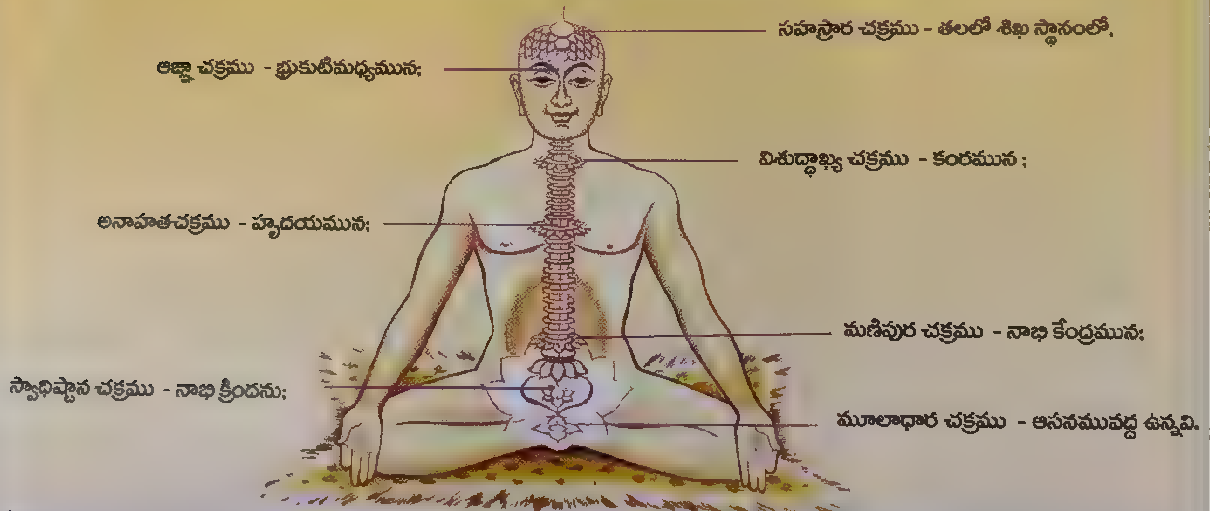


ఆధ్యాత్మిక శక్తులకు కేంద్రములు - యోగ శక్తిములు



మన శరీరములో ఏడు యోగ చక్రములు ఉన్నవి. స్థూల శరీరములో ఈ చక్రములు సాధారణ నేత్రాలకు కనపడవు.

ఎందుకనగా ఇవి మన సూక్ష్మశరీరములో ఉంటాయి



ఒక్కొక్క ఆసనము వేసే సమయాన దానికి సంబంధించిన కేంద్రమును ధ్యానిస్తే అద్భుతమైన లాభాలు కలుగుతాయి.

జీవితంలో నిత్యసూత్రం చైతన్యం

ప్రాణాయామం

ప్రాణాయామం అనేది ప్రాణములను నియంత్రించుట (అదుపు చేయుట)

జాబలోపనివేళలో ప్రాణాయామంను నర్వరంగా నివారణగా చేర్చుకొను. ప్రాణాయామం వలన మన ప్రాణశక్తికి అద్భుతమైన పరావము కలుగుతుంది.

అనులోమ-విలోమ ప్రాణాయామం

- శరీరములోను, మనస్సులోను శాంతిని సాధించుము, స్పృహ కలుగుతాయి.
- ధ్యాన, భజనలలో మార్గం లభిస్తుంది.
- మానసిక శాంతి వృద్ధిపొందుతుంది.



ప్రాణాయామ ప్రాణానామము

ఈ ప్రాణానామంలో ప్రతి ఒక్కరూ అనగా తమవద్ద నాదం చేయవలసి వస్తుంది. అందువలననే దీనిని శబ్ద ప్రాణాయామం అంటారు. పర్యావరణంలో తిన్నగా కూర్చోని, దిగ్భ్రమణ శక్తిని కీడుచేయకుండా చేతులు యొక్క తర్రగి (చూపుడు వల్ల) తోపియ్యకండి. చేతుల రంధ్రాలను మూసి వేయకండి. కేవలం పడుచునే శ్వాసని ఆపించండి. తరువాతి శ్వాస విడుదల తర్వాత ఆపండి. ఇలా పదిసార్లు చేయండి. దీనివల్ల శ్వాస శక్తి పెరుగుతుంది.



అనగా ప్రాణాయామం ఎవరోనా అనుభవజ్ఞులైన యోగ శక్తుల మార్గదర్శనములోనే సర్వకాలము

యోగ క్రియలు

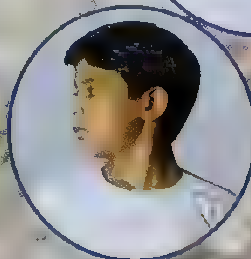
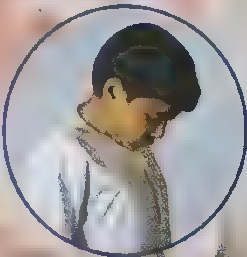
బ్రహ్మముద్ర



చింత విద్య:

చీరస్థాన తీసుకుని పెదవులు మూసి కంఠమునుండి 'ఓం' ధ్వనిని తెప్పిస్తూ శిరమును పైకి, క్రిందకు అయ్యేలా చేయండి.

ఈ ముద్రలో మెడను, శిరస్సును క్రిందికి వేసి, కుప్ప వలె మెడకు గోళాకారములో (తిన్నగాను మరియు అన్ని దిశలలోనూ) ఏది ఏదిసార్లు త్రిప్పవలెను.



లాభములు :

- * మనసు ఏకాగ్రమవుతుంది.
- * ద్వానము, భజన మరియు చదువుపై మనస్సు లగ్నమవుతుంది.
- * థైరాయిడ్ రోగములు నిశిస్థాయి.
- * సూచన దీనిని రోజుకు రెండుసార్లు మాత్రమే చేయాలి.

- * కంటి మాంద్యము దూరమవుతుంది.
- * మానసిక వత్తిడి (డెప్రెషన్స్) ని దూరం చేయడంలో సహాయం లభిస్తుంది.
- * జీవము, ధ్యానము మరియు అధ్యయన సమయాన నిద్రరాదు.
- * ఏకాగ్రత పెంపొందుతుంది.

యోగ క్రియలు

బుద్ధిశక్తి, ధారణశక్తి మరియు మేధాశక్తి వికసించటానికి ప్రయోగాలు

రెండు ప్రయోగాలలో 25సార్లు శ్వాస తీసుకొని వదలాలి



* బుద్ధి శక్తి మరియు ధారణశక్తి యొక్క
వికాసము లివుతుంది.

* మెదడుకు సంబంధించిన దోషములు
దూరమౌతాయి.



మేధాశక్తి యొక్క
వికాసము లివుతుంది.

గమనిక : ఈ ప్రయోగం ఉదయాన పరగడుపున చేయండి

<<18>>

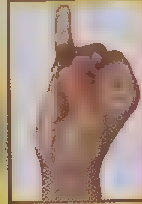


యోగ ముద్రలు



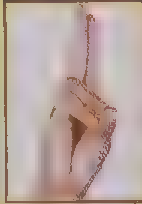
జ్ఞాన ముద్ర

- * జ్ఞాన నాడులకు పోషణ లభిస్తుంది.
- * క్షత్రాన మరయు జ్ఞానశక్తి పెరుగుతుంది.



అప్రాసన వాయు ముద్ర

వ్యాయామరోగములు (జండా లంఠాంతి, గాభరా, గుండె కొట్టుకోవడంలో తీవ్రగతి లేక మందగతి) లో లాభదాయకం.



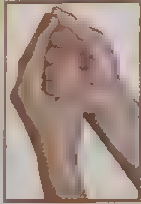
ప్రాణ ముద్ర

- * ప్రాణశక్తి పెరుగుతుంది.
- * కంటి రోగాలను దశింపజేసి మరియు కళ్ళ
- * లద్దముల చింబురు నగ్గించుటలో అత్యంత ఉపయోగం.



లింగ ముద్ర

దగ్గు ఉపశమిస్తుంది.
కఫం నశిస్తుంది.



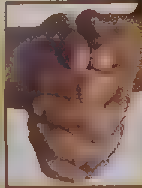
శంఖ ముద్ర

స్వర మాధుర్యము మరియు వాణి ప్రభావము పెంపొందుతాయి.



శూన్య ముద్ర

చెవుల నొప్పి దూరమవుతుంది.
చెవుడు ఉంటే యీ ముద్రను 4 నుండి 5 నిమిషాలు చేయండి



సహజ శంఖ ముద్ర

ముద్దమాటలు, నర్తి మొదలగువాటిలో లాభదాయకం



వాయు ముద్ర

కాళ్ళు చేతుల కిక్కినో నొప్పి హస్తీరియా మొదలగు రోగములలో లాభదాయకం



సూర్యపాసుగు

సూర్య నమస్కారములు

'ఆదిత్యాయ నిధిహే భాస్కరాయ భీమహే తన్నో భాను : ప్రచోదయాత్'



సూర్య నమస్కారములు

సూర్యుడు బుద్ధి యొక్క స్వామి ప్రాతఃకాలమున సూర్యునికి అర్ఘ్యము ఇవ్వటము. 8-10 నిమిషములు సూర్యస్నానము (సూర్య కిరణములతో శరీరమును స్నానమాడించటము) చేయడం మరియు సూర్య నమస్కారములు చేయడం - ఇవి నిరోగిగా ఉండుటకు (రోగ రహితునిగ) వర్త సులభమైన మార్గాలు.

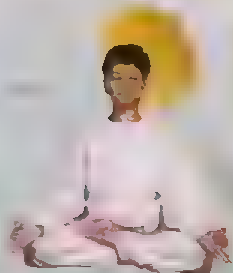
అర్ఘ్యము ఇచ్చే సమయాన చిత్తములో పైన ఇచ్చిన సూర్యగాయత్రి మంత్రము ద్వారా సూర్య భగవానుని స్తుతించండి.

సూర్య నమస్కారముల వలన బుద్ధి శక్తి జ్ఞాపకశక్తి, ధారణశక్తి మరియు మేధాశక్తి పెంపొందించే యోగక్రియలు స్వతహాగా (వాటంతటవే) జరుగు తుంటాయి. అందుచేత రోజూ సూర్య నమస్కారములు చేయండి.

-పూజ్య బాపూజీ



శేలీరము - మనస్సు వీటి ఆరాగ్యము వారకు సరికసాధనం : యోగాసనం



పద్మాసనం

...బుద్ధి యొక్క లోలోక వికాసము లభిస్తుంది.
...ఆత్మజ్ఞానము, మనోనిలము పెంపొందుతాయి.



సిద్ధాసనం

స్వేదయ మలయు శ్వాస రోగములు
హారమవుతాయి.



పద్మాసనం

జీర్ణశక్తి మరియు వేత్తత్వము పెరుగుతాయి.



యోగ ముద్రా సనం

కడుపు మరియు ప్రేగులబాధలు
హారమవుతాయి.



శశాంకాసనం

నిర్ధయశక్తి పెరుగుతుంది, ముండితనం, కోపము
వంటి నష్టావములపై నియంత్రణ లభిస్తుంది.



పాదపశ్చిమోత్తాసనం

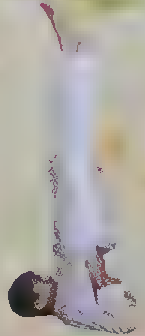
శరీరము యొక్క ఒడ్డు పొడవులు పెరుగుతాయి.
స్వేద దోషము, శాశుత్వము మరియు శ్రీ
రోగములలో లాభము చేకూరుతుంది.

శరీరము - మనస్సు యొక్క ఆరాగ్యము రూపము సరళసాధనము : యోగాసనము



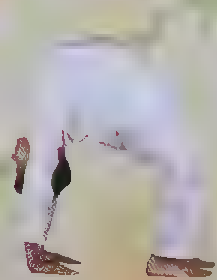
తాడాసనము

- * ఏకాగ్రత మరియు
- * శరీరం యొక్క ఎత్తు పెరుగుతుంది.



సర్వాంగాసనము

- * నేత్రముల మరియు మస్తిష్కము యొక్క శక్తి పెరుగుతుంది.



పక్షాసనము

- * శరీరము కఠోవంతమై, చురుకుతనముతో శక్తివంతమవుతుంది.



హాలాసనము

- * తలనొప్పి, మెదనొప్పి మరియు కడుపునొప్పి
- * సంబంధించిన రోగములు దూరమవుతాయి.



భుజంగాసనము

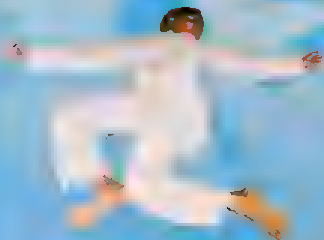
- * శరీరమునకు స్ఫూర్తి వస్తుంది. వ్యాధయము
- * శక్తివంతమై, వెన్నెముక స్ఫూర్తి శక్తివంతం అవుతుంది.



ధనురాసనము

- * పొడవైన రసములు (జీర్ణ రసములు) ఎక్కువగా
- * ఉత్పత్తాయి. స్వరములో మాధుర్యము వస్తుంది.

శరీరము - మనస్సు యొక్క ఆరాగ్యము రారదు సరితసాధనము : యోగాసనము



భుజాంగాసనము

నాభి తొలిసగ్గముతో వలె లభించును.
నడుము నొప్పి దయాదాతీస్ వ్యాధులలో
శీఘ్రముగా లాభం కలుగుతుంది.



మత్స్యాసనము

- * భాతి వికారము లభించును. మరియు నేత్ర జ్వరం పింపించుతుంది.
- * ఉబ్బవం - దగ్గు దూరమౌతాయి.



పావన ముక్తాసనము

- * కడుపులోని నాయువు (గ్యాస్) దూరమవుతుంది.



పయోరాసనము

- * జ్వరమును శక్తివంతమై కార్యశీలమౌతుంది.
- * బ్రహ్మచర్యము రక్షింపబడుతుంది.



సుప్త పజ్జాసనము

- * లోపల ప్రదించే అన్ని గ్రంథులకు బలము చేకూరుతుంది చెవుడు, నత్తి, టాన్సిల్స్ యొక్క రోగములు - మరియు నేత్రముల దుర్బలత దూరమవుతుంది.



శవాసనము

- * శరీరములోని అన్ని నాదీమండలములకు ద్విజాంతి లభిస్తుంది.
- * శారీరక మరియు మానసిక శక్తి పింపించుతుంది.

బాల్యమే మానవ జీవితానికి పునాది



సంస్కార ప్రవాహము

బాలల శ్రేయోభిలాషులు జ్ఞాపకం ఉంచుకోండి.

1. పిల్లలకు ఉత్తమ సంస్కారాలు ఇవ్వండి.
2. సత్సంగములకు తోడ్పాటు వెళ్ళండి.
3. సద్బంధములు చదివించండి.
వివిధించండి.
4. ప్రేరణను కలిగించే కథలను వివిధించండి.
5. నాయకునకు మరియు బ్రహ్మచర్యము యొక్క మహిమను వివరించండి.

అధ్యాపకులు జ్ఞాపకం

ఉంచుకోండి....

1. విద్యార్థులకు లౌకిక విద్యతోపాటు, చారిత్రక మరియు నైతిక విద్యను ప్రధానం చేయండి.
2. వారికి సత్సంస్కారమును ప్రధానం చేయండి.
3. పాగురుతోమలిన విద్యార్థులను ప్రేమపూర్వక మైన క్రమ-శిక్షణతో నియంత్రించండి.

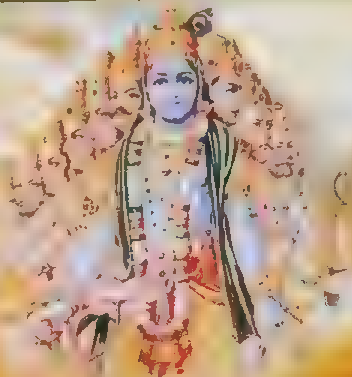


గీతామహాదేవ



శామమ్మదయించాల్సిందే...

— 1910 —



అంబేద్కర్ సేవకుండు దత్త వ్రాసినది వింటే ఉన్నదంటే ఆ గ్రామస్థులైన సేవిక సేవకుండు, దత్తవంశీ గ్రామస్థులైన

பெரிய நெய்தல், — 00, நெய்தல் மூலகம், நெய்தல் (நெய்தல்) உதவி, நெய்தல், நெய்தல்

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

— **ಭಾಷ್ಯಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಕರು** : ಶ್ರೀ ಅನಾಥಾನಂದ ಭಟ್ಟರು

1000

సంగీత ప్రవాహము

کتابخانه ملی افغانستان - کابل

تہذیب و تمدن کے لیے

∴ గీతా శ్లోక పదనం వలన శ్రీకృష్ణ భగవానుని
వైభవాన్ని మరియూ శ్రీరత్న వలన మరియూ సాధు
పుంగవులను దర్శించినంత మాత్రాన కొటాను కొట్ట
శిర్కముల దర్శనఫలం సంప్రాప్తిస్తుంది.

* గీత వంశ మానవ మాతృడు తన సంపూర్ణ తమ మరియు సర్వోత్కృష్ట ఆధ్యాత్మికావస్థాన్ని పొందుతాడు'.

ಯೂಗಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ

* గీత నాకు మోత. ఎవరు దాని శరణులోకి వెళితారో వారికి శన జ్ఞానామృతముచే తృప్తి నిపోంది.

మహాత్మాగాంధీ

* "కర్మాక్షర పుష్పాలతో తయారయిన గీత లనే పుష్పగుచ్ఛము - ఇందులో ఏడు వందల పుష్పములున్నాయి. వేలాది సంవత్సరములు గడచినప్పటికీ, వివిధవిధము ప్రవర్తనమవ్వి పరిమళిస్తోంది."

శ్రీ శృంగం గో మేనకమ్మ

“ఈ భారతమాత ముద్దుబాద్దలా! మీరు రోజూ మాత లాంటి గీత శరణము జొచ్చి మీ జీవితాన్ని పాపమయమా, శక్తిమయమా, యోగమయమా చేసుకొని ధన్యులు కండి.”

- ಪ್ರಶ್ನೆ -



ఉస్మాన్ రిలగిండ్ ముంచు అలవాట్లు నియమం

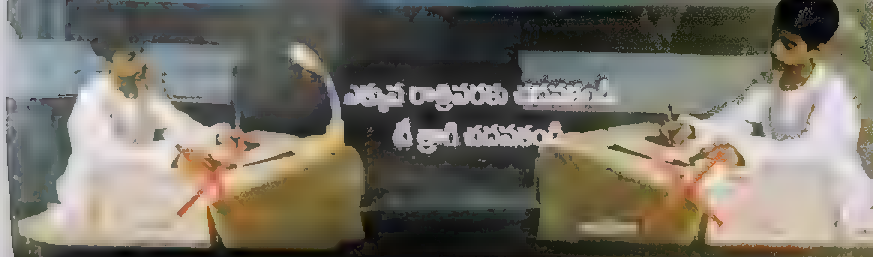


పెద్దవాళ్ళు వచ్చినపుడు లేచి నిలబడి వారికి నమస్కరించండి.

- * మనకంటే వయస్సులో, జ్ఞానంలో గొప్ప వారైన వ్యక్తిని 'మేరు' అని సంబోధించండి.
- * ఎక్కువగా విని తక్కువగా మాట్లాడాలి. మాట్లాడిన మాట కూడా సత్యమైనది, శ్రేయస్కరమైనది, ప్రతిపూర్వక మైనదిగా ఉండాలి.
- * ఎవరిమీద కూడా నిందలు చేయరాదు, విచారాదు ఎవరినీ హేళన చేయరాదు.
- * పరిశుభ్రతను ప్రేమిస్తూ స్వశుక్తి ఆధారపడి ఉండేట్లుగా తయారవండి.
- * సాధారణ జీవితం, ఉన్నత భావాలు అనేవి ఉన్నత జీవితానికి సాధనాలు.



అభ్యుదయ పాఠశాల విజయవాడ



అభ్యుదయ పాఠశాల విజయవాడ
దీక్షా కేంద్రం

అభ్యుదయ పాఠశాల విజయవాడ

1. అభ్యుదయ పాఠశాల (చదువుతో పాటు) నియమానుసారంగా జీవము, ధ్యానము, ఆననములు మరియు ప్రాణాయామము అభ్యాసము చేయాలి.
2. ప్రవర్తనాత్మక చర్యలను, వీధిస్థాయి కాదు (బలవంతంగా కాక).
3. ప్రవర్తనా మార్పిడిలో చర్యలను, వీధిస్థాయి చర్యలను బాగా జాప్యం చేయాలి.
4. ఎక్కువ రాత్రివరకు దీక్షా కేంద్రం చర్యలను ముగించి క్షీణించాలి.

అభ్యుదయ పాఠశాల విజయవాడ

1. ప్రజా వ్యవస్థలను పర్యవేక్షించు మీ యిష్ట ప్రకారం రోజు గురువారాన్ని ప్రార్థించాలి.
2. ప్రభుత్వంగా ప్రజావ్యవస్థలను అంగీకరించాలి.
3. సులభమైన ప్రశ్నలకు మొదట సమాధానములు వ్రాయాలి.
4. జవాబు సుందరమైన అక్షరాలతో వ్రాయాలి.
5. ఏ ప్రశ్నకునైనా జవాబురాని యెడల నిర్ణయించి భగవద్మామృతం చేస్తూ ఒకటి రెండు నిమిషములు శాంతిగా ఉండి తరువాత వ్రాయటం ప్రారంభించాలి.



పాఠశాల పాఠశాల పాఠశాల?



అందరినీ మోక్షానికి ముందు నమయమును ఉత్తమ కార్యములలో పాఠశాలలో చేయాలి మనలను గొప్పవారిని చేస్తుంది.



అనుపమంలోనేవ



శుభ్రతాభివృద్ధి



మొక్కలనువారిదము



మొక్కలనువారిదము

<<29>>

పాఠశాల పాఠశాల

- ❖ మహాపురుషుల సత్కంగము యొక్క మరయు వారి సాన్నిధ్యము యొక్క భావమును పొందండి.
- ❖ సకలసత్వములను అధ్యయనము చేయండి.
- ❖ శుభ్రతాభివృద్ధిని పొందండి.
- ❖ అనుపమంలోను, వేదాంతములలోను సేవ చేయండి.
- ❖ పూజ్యశ్రీయొక్క సాన్నిధ్యములో ఉన్నప్పుడు విద్యార్థి శిష్యులముల మండల భావము పొందండి.
- ❖ కీర్తన యాత్రలు చేస్తూ సంస్కృతిని ప్రచారం చేయండి.
- ❖ బీదపిల్లలకు వండ్లు, ప్రసాదం పంపండి.
- ❖ వేద, మలస, రావి మొదలగు చెట్లు నాటండి.
- ❖ విశ్వం కొంత చదవటం, వ్రాయటం కూడా చేయండి.



జాబలో టాప్ పేషెంట్ పనిలో సాంద్రత
సాధనములనుండి సాధనములు కుండి



రంత కష్టం అవుతుంది.
వెళ్లి పనిలో భాగస్వామి రంతపనిలో
అవుతుంది. కష్టం, బాధ, పని
- ఇలా వర్తన సాధనము
ప్రవృత్తిలో కూడిన అవుతుంది రంత
పనిలో పని అవుతుంది రంత -
రంత పనిలో అవుతుంది
ప్రవృత్తిలో అవుతుంది



కొంచెం
అలాగే చించండి

రంత పనిలో అవుతుంది
ప్రవృత్తిలో అవుతుంది

ప్రవృత్తిలో అవుతుంది

ప్రవృత్తిలో అవుతుంది

ప్రవృత్తిలో అవుతుంది

ప్రవృత్తిలో అవుతుంది

ప్రవృత్తిలో అవుతుంది

ప్రవృత్తిలో అవుతుంది

ప్రవృత్తిలో అవుతుంది

ప్రవృత్తిలో అవుతుంది

ప్రవృత్తిలో అవుతుంది

ప్రవృత్తిలో అవుతుంది

ప్రవృత్తిలో అవుతుంది

ప్రవృత్తిలో అవుతుంది

ప్రవృత్తిలో అవుతుంది

ప్రవృత్తిలో అవుతుంది

ప్రవృత్తిలో అవుతుంది

ప్రవృత్తిలో అవుతుంది

ప్రవృత్తిలో అవుతుంది

ప్రవృత్తిలో అవుతుంది

ప్రవృత్తిలో అవుతుంది

ప్రవృత్తిలో అవుతుంది

ప్రవృత్తిలో అవుతుంది

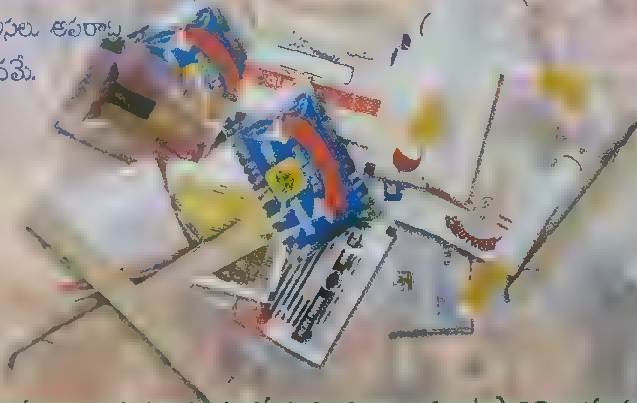


వ్యసనాలపై రుచి కుక్కలాంటి మృత్యు

గుటకా తింటూ బుగ్గలు కరిగి నిన్న అన్నావు ఫేషననీ!
దుఃఖం, నరకం అనుభవిస్తూ ఇపుడంటావా ఇది బ్రతుకు అని?

స్వమబాబూ..... దిను,

మీ దుర్మతకు అసలు అపరాధం
ఈ వ్యసనమే.



కొంచెం ఆలోచించు. ఈదుష్టమార్గంలో నువ్వు కూడా ఒక బాటసారిని కాదు కదా?

నా సంకల్పము: కాదు. ఎప్పుడూకాదు. నేను నా శరీరానికి ఇబ్బిద్దొక ఎప్పుడూ రానివను. నేను యీ క్షణాన్నే దృఢముగా సంకల్పిస్తున్నాను జీవితంలో
ఎప్పుడూ ఈ వ్యసనాలను చేరదీయను. నా వ్యభిచార కత్తిబలమూ - ఈవ్యసన ఆనంతమైన కృప నాకు తోడుగా ఉంటాయి. హిం.. హిం.. హిం...

సంస్కార ప్రవాహము

దేశములో కేవలం రోగగ్రస్తుల సంఖ్యలో
మూడవవంతు పాజాకు, చివీ సిగరెట్టు, గుటకా
ఇత్యాదుల సేవనం చేసేవారిది.

ఒకవ్యక్తికాని, రోజుకు 10 జీటీలు (లేక సిగరెట్టు)

క్లాగ్ కే రోజూ లక్షల రాయలు ఒక గంట పోపున

తరిగిపోతుంది. పాగాకులో ఉన్న నికొటిన్

గుండెకు మరియు మెదడుకు హాని కలిగిస్తుంది

పాన్ లో వేసే మహారాను ఒక చెక్క పురుగుతో

బాటు ఉన్న వక్రంను పొడిచేసి, బల్లి శరీరపు

చూర్ణమును, నంది మాంసపు చూర్ణమును -

అమ్మము (అసిడ్)లో కలిపి తయారు చేస్తారు.

దీనిని సేవించటం వలన ధాతువు బలహీన

మవుతుంది మరియు శరీర బలం క్షీణించి

పోతుంది, మరియు నోరు, గొంతుక మొదలగు

వాటికి కేవలం వస్తుంది.



సినిమా - టీ.వీల పెరుగుతూన్న ఆకర్షణ
'పిల్లలకొక అభిశాపము వంటిది.'

సినిమాలో ప్రజాచూషణ

ఒక సర్వేక్షారము మూడేళ్ల బాలుడు టీవీ చూడటం ప్రారంభిస్తే అప్పడు వారి యింట్లో కేబుల్ కనెక్షన్ ఉంటే, రోజూ 5 గంటల రెక్కాన 20 సంవత్సరముల ప్రాయం వచ్చేసరికి అతడి కండ్లు 33,000 సార్లు హత్యనూ, 72,000 సార్లు అశ్లీల మరియు బలాత్కార దృశ్యములు చూసినవాడవుతాడు.

బాలుడైన మోహన్‌లాల్ కరమ్‌చంద్ గాంధీ (గాంధీజీ) సత్యహరివర్ధన్ నాటకము చూసి ఎంత ప్రభావితమయినా దంటే, ఆజీవన సత్యవైరాన్ని ఆచరించి గొప్ప వాడయినాడు.

ఒకవేళ బాలుడు 33,000 సార్లు హత్య మరియు 72,000 సార్లు అశ్లీల దృశ్యాలు చూస్తే - అతను ఎలా తయారువుతాడు??

కొంచెం ఆలోచించండి....



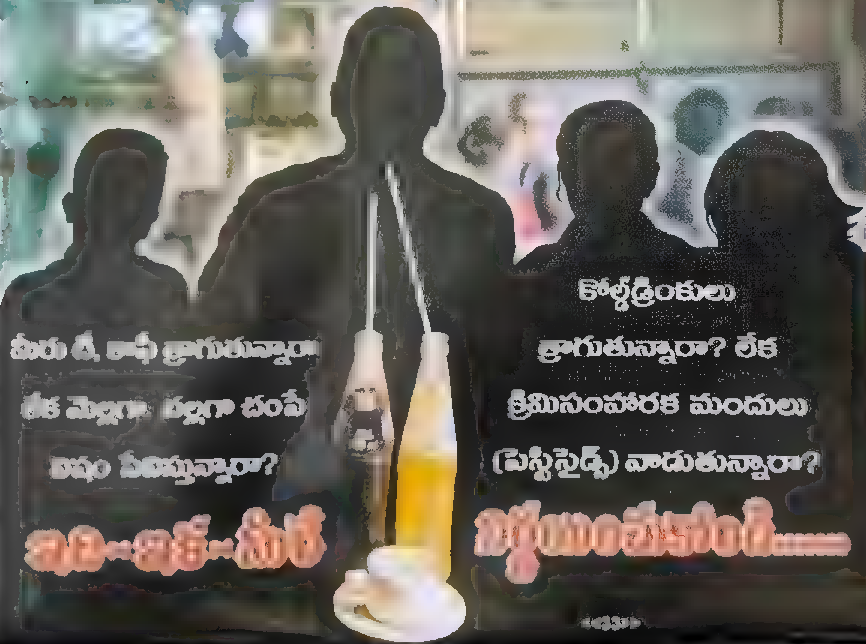
ఆహార విజ్ఞానము

ఆహార విజ్ఞానము

టీ, కాఫీలలో టైనిన్ థిన్ క్రిఫిన్ అనే 10 హానికర రసాయనములు ఉంటాయి. అవి అనిద్ర అవ్వము (అనిడిటీ), బలహీనమైన జీర్ణశక్తి కడుపులో వుండ్లు మొదలగునవి ఉత్పన్నము చేస్తాయి. మరియు కిడ్నీలకు, ప్రేగులకు హాని చేస్తాయి.

డీ.డీ.టి. (జీన్లకు కలిగించేది) లింకెన్ (జాలల మున్నెత్తమును శిథిలంచేసేది) క్షోర్యాయురిఫేజిన్ (గర్భవతులకు హానికరమైనది), మెలాథియాన్ (నరముల కార్యములకు హాని కరము)

ఈ శోకలవనయము వలన ఇతర హానికర రసాయనములైన కేఫిన్, కోకిన్, ఆల్కాహాల్, పొటాషియం పెంజీయిట్ ఫాస్ఫోలిక్ ఆసిడ్ కూడా ఉంటాయి వీటిని సేవించటంవల్ల ఎముకల క్షీణత, భారీ శరీరము, కిడ్నీలో రాళ్ళు మొదలగు అపాయకరమైన రోగాలు కూడా రావచ్చు.



మీరు డీ, కాఫీ త్రాగుతున్నారా?
లేక మెల్లగా దబ్బగా బంపే
బాధ ఏమవుతున్నారా?

కోఫీడ్రీంకులు
త్రాగుతున్నారా? లేక
క్రిమినంహారక మందులు
(పెస్టిసైడ్స్) వాడుతున్నారా?

ఇది...ఇక...మీరే

నిర్ణయించుకుంటే.....

భూలోకంలో అమృతము : ఆవుపాలు



ఆహార విజ్ఞానము

* ఆవు పాలలో 21 ప్రకారముల ఉత్తమకోటికి చెందిన లోయునో బిస్కె ఉంటాయి. ఇందులో ఉన్నటువంటి సెరిలో సాయిడ్స్ మనస్సుమనము తాజాగా ఉంచుతాయి. ఇందులో కాన్సరు నిరోధక తత్వమైన ఎమ్.డీ.బి.ఐ. ప్రోబిన్ మరియు కాంజిగేటెడ్ లినిమోయిక్ వనిన్ (ఏ.ఎల్.ఏ) కూడా ఉంటుంది.

ఆవులను లిత్యంత రుచికరముగాను, స్నిగ్ధముగాను, కోమలముగాను, మధురము, శక్తి, బుద్ధివర్ధకము, రక్తమును వృద్ధి చేసి మరియు తత్కాలి పీర్వవర్ధక రసాయనమై వున్నది.

* దేశీయ ఆవు యొక్క పాలు మాత్రమే హిత కరమైనవి.



గ్రుడ్డు, మాంసాహారం : గింజిరిమైన రాగిములకు ఆహ్వానం

మాంసాహారులు అంటారు : “గ్రుడ్డు ఉత్తమ ఆహారము” అని.

సన్ను జన్మకుముందే చంపుతున్నారు. ఇదేమి న్యాయం (దుర్మవహారం)



“వశు హత్య సమయాన వాటిలో కలిగిన భయము, క్రోధము, చింత, వ్యాకులత మొదలగు

భావముల ప్రభావము ఆ మాంసము భుజించేవారిపైన తప్పక పడుతుంది

ఆహార విజ్ఞానము

- * గ్రుడ్డులో ఎక్కువ పరిమాణంలో కొలెస్ట్రాల్ ఉండటం జరుగుతుంది. దానివలన మృద్రోగం (డయాబిటిస్) సంభవించి.
 - * ఇందులో ఉన్నటవంత డి.డి.టి. కేన్సరులాంటి రోగములకు ఉత్తేజము చేస్తాయి.
 - * గ్రుడ్డులోని ప్రతి మాంసముల పదార్థములోను 13.3 గ్రాముల ప్రోటీన్ ఉంటుంది. కాని సోయాబీన్లో 43.2 గ్రాముల మరియు పప్పు దినుసులలో 24 నుండి 25 గ్రాముల ప్రోటీన్లు (మాంసోత్పత్తులు) ఉంటాయి.
 - * ప్రతి గ్రుడ్డుయొక్క 50 గ్రాముల పదార్థములోను 86.5 కేలరీల ఉష్ణశక్తి లభిస్తుంది. కానీ వేరుశనగ నుండి 229.5 మరియు గోధుమ రొట్టెల నుండి 176.5 కేలరీల ఉష్ణశక్తి లభిస్తుంది.
 - * 200 గ్రాముల గ్రుడ్డు కంటే ఎక్కువ విటమిన్ ‘సె’ ఒక కమరా పండులో ఉంటుంది.
 - * మాంసాహారము వలన టేస్ట్, వ్యూహయ రోగము, చర్మరోగములు, మూత్ర పిండములలో రాత్తి, డిడ్ల సంబంధమైన రోగాలు వస్తాయి.
- మానవతా దృక్పథముతో మరియు మీ ఆరోగ్యమును ధ్వంసమందు ఉంచుకొని ఈ రోజునుండి కేవలం పాక్షిక, శాకాహార ధోరణి సదాగ్రములనే తీసుకొని పంకల్పం చేయండి.



ఆహార విజ్ఞానము

- ఫాస్ట్ ఫుడ్ :** డబల్కోటీ (బ్రెడ్), పిజ్జా, బర్గర్, టిస్సట్ ఇత్యాది తినుబండారములలో యీస్ట్ (పులియగొట్టు పదార్థము) మొదలగునవి ఉంటాయి. ఇవి ప్రేగులలో నిలవ ఉండిపోయి, మలబద్ధకము, అజీర్ణము, గేస్ (వాయువు) జీర్ణశక్తిలో బలహీనత, లావెక్కటం, గుండె రోగములు, మధుమేహము మరియు ప్రేగుల వ్యాధులు కలిగిస్తాయి.
- ఐస్క్రీమ్ :** దీనిలో పేపరోనిక్ (క్రిమినంహారక మందు) ఇథాయిల్ ఎసిటేట్ (మూత్ర పిండములు ఊపిరితిత్తులు మరియు గుండెకు హాని కారకము) ఇత్యాది హానికారక రసాయనాలు ఉంటాయి. కొన్ని బజారు ఐస్క్రీములలో 6% వరకు పశువుల కొవ్వు ఉంటుంది.
- చాక్లెట్టు :** ఫినాయిల్ మరియు ఇథాయిల్ ఎమిన్, జాన్ ఫీమ్ థాయోబ్రామిన్ ఇత్యాది కెమికల్స్ ఉంటాయి. వీటివలన దంతక్షయము, డయాబెటీస్, కేన్సరులాంటి భయానక రోగములు రాగలవు.

ఇవన్నీ ప్రేగుల మరియు దంతముల శత్రువులు



<<36>>



నమస్కారము బివ్వజీవనము యొక్క ప్రవేశద్వారముగా ఎందుకు చెప్పబడినది?



స్నానం దానం తపో హామో దేవతా పితృకర్తృశ్చ ।
తత్సర్వం నిష్కలం యాతి లలాటేతిలకం జనా ॥

(ప్రహ్లాద పురాణము)

ఈ చా సానానతపోహామములు, దేవతా పూజలు పితృకర్తృలు జ్ఞాతులన్న

విధానములను సమగ్రముగా చేసి అవి నిష్కలములు అవు

దేవులు కలిసి మీ జీవనశక్తిని పెంచుకుంటే

ఇలాగే ఎందుకు?

నమస్కారం చేయటం వలన అహంకారము కరిగిపోతుంది అంత:కరణ నిర్మలమవుతుంది సమర్థుని భావము ప్రకటింపబడుతుంది. అందుచేత షేక్స్పియర్ (చేతులు కలపటం) చేసి మీ జీవనశక్తిని తక్కువ చేసుకోకండి. నమస్కారం చేయటం ద్వారా సరస్వతి సద్భావమును పెంపొందించుకోండి.

బొట్టు ఎందుకు పెట్టుకోవాలి?

మనకు బొట్టు పెట్టుకోకపోతే స్నానం, దానం, తపస్సు, హామము, దైవపూజ, పితృ కార్యములు నిష్ఫలమవుతాయి.

మనకు బొట్టు పెట్టుకోవద్దనే కనుబొమల మధ్యన ఉన్న ఆజ్ఞా చక్రము (శివ నేత్రము) వద్ద ఉన్నటువంటి రెండు మహర్షి పూర్ణమైన అంత: స్థావ గ్రంథులు - వీనియలే గ్రంథి మరియు పీయూష గ్రంథి - వీటి పోషణ జరుగుతుంది. ఆలోచనాశక్తి మరియు ఆజ్ఞా చక్రము యొక్క వికాసము జరుగుతుంది.



రాష్ట్ర చెట్ల దినము ప్రకటించుట



సాగు (రాష్ట్రము) ఎండును
సాగు (రాష్ట్రము)

రాష్ట్రచెట్లకు రోజు నీరుపోయటం వలన, ప్రదక్షిణము చేయటంవలన, మరియు తాళి ప్రణామము చేయటం వలన రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. మరియు శుద్ధి అవుతుంది. ఆలోచనలలో సకారాత్మకమైన వలనవర్తన వస్తుంది. అది తెలివి తక్కువ బాలుడు కూడా తెలివమంతుడవుతాడు. చురుకు నాడవుతాడు. బావికలు, మహాశయి రాష్ట్రచెట్లను తాళనవ్వ. ధారం నుంచే ప్రణామం చేయండి. అదివారం నాడు రాష్ట్ర చెట్లకు స్మరణచటం, నీరు పోయటం నిషిద్ధం

తులసి సేవనము ఎండును

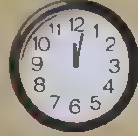
అంగుళి

రోజు తులసిని సేవన (యక)

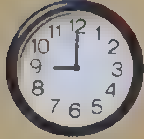
సృజనశక్తి అభ్యుతంగా వికసనమైంది. కడుపులోని క్రిములు ధూరమవుతాయి. అరిగించుకొనే శక్తి పెరుగుతుంది. రొంప, జ్వరము, మలేరియా ఇత్యాది రోగములు ధూరమవుతాయి. మరియు కేవలం బాంటి రోగములనుండి రక్షణ లభిస్తుంది. రంధ్రవేత అదివారం తప్పించి. అన్ని విషయాలలోనూ ప్రాతకాలమున తులసీదళములు అయిదు నుండి ఏడు వరకు బాగా తమిలి వ్రుంగి నీరు త్రాగాలి. పొద్దు, అమావాస్య, ద్వాదశి మరియు అదివారం నుండి రోగములు జరుగవు.



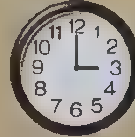
బుద్ధుడు ముహూర్తంలో
ఎంతమంది మరణించాడు?



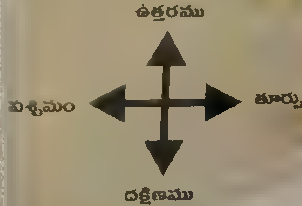
రాత్రి 12 గంటల నుండి 3 గంటల మధ్య 1 గంట నిద్ర = 1-30 గంట విశ్రాంతి



రాత్రి 9 గంటల నుండి 12 గంటల
మధ్య 1 గంట నిద్ర = 3 గంట విశ్రాంతి



రాత్రి 3 గంటల నుండి 5 గంటల మధ్య
1 గంట నిద్ర = 1 గంట విశ్రాంతి



నిద్రించే సమయాన తల తూర్పు లేక దక్షిణం వైపుకు ఎందుకు?

<<39>>

ఇలాగి ఎందుకు?

బ్రహ్మ ముహూర్తంలో ఎందుకు
మేల్కొనాలి?

బ్రహ్మ ముహూర్తంలో మేల్కొనటంవలన
ఆయువు, బుద్ధి, బలము మరియు ఆరోగ్యం
మురబడునని వృద్ధి చెందుతాయి.

సూర్యోదయం తరువాత వరకు నిద్రలేచి బ్రహ్మము,
నిర్దక్షిణము మరియు తమోగము మొదలగునవి
వృద్ధి చెందుతాయి. ఆయుష్షు క్షీణిస్తుంది ఇక
నిద్రయుము మీ చేతుల్లోనే....

నిద్రించే సమయాన తల, తూర్పు లేక దక్షిణము
వైపు ఎందుకు?

దక్షిణ దిశవైపుకు పొదములుంటే పడుకొనుట
వలన భూమియొక్క ఉత్తర-దక్షిణ లయస్థాంశ
తత్వము యొక్క విపరీత ప్రభావము రక్తములో ఉండే
కణములపై పడుతుంది.

పరిణామము మానసిక ఒత్తిడి, శిథిలత్వము
(క్షీణత) మరియు ఉదర సంబంధమైన రోగములు.

తూర్పు దిశయందు తల ఉంచి ఎందుకొన్నాలో
ఎక్కువగాంటే తాజా తనము మరియు ఆరోగ్యము
భివృద్ధి కలుగుతుంది.

మనము రాత్రి 10 గంటల నుండి ప్రాతకాలము
4 గంటల వరకు నిద్రలేచి మనకు 11 గంట నుండి
12 గంటల విశ్రాంతిగము (విశ్రాంతి) కలగినట్లు
లభిస్తుంది.



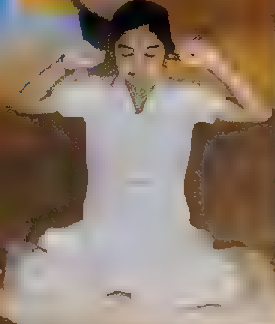
సూర్యనారాయణగారి అర్ధ శ్రమ ఎందుకు ఇవ్వాలి?
బ్రామర ప్రాణాయామము చేస్తే లాభమేమిటి?

ఈ ప్రయోగముల ఫలితము :

60% నుండి 65% మార్పులు తెచ్చుకొనే విద్యార్థులు
ఈనాడు 90% నుండి 95% మార్పులు తెచ్చుకుంటున్నారు.

సూర్యకిరణ యొక్క జలచికిత్సచే

మృతికి ముందుగా ప్రకార విశాసం ఉభయం.
నేత్రశక్తి మరియు కిరణ శక్తులలో స్వర్ణ ఉభయం.



ఇలాగ ఎందుకు ?

మనము సూర్యనారాయణునికి అర్ధశ్రమ ఎందుకు ఇవ్వాలి?

సూర్యుడు మృతికి స్వామియై వున్నాడు.

లక్ష్యవేదమూలం, నీటిధారమండి వ్రనరిస్తున్న సూర్యకిరణ ప్రకాశము వలన ఇంద్రధనుస్సు ఏర్పడుతుంది. దాని నుండి వెలువడే నవరంగుల వెలుగు కిరణములు శరీరములోని లన్ని భాగములను ప్రభావితం చేస్తాయి.

బ్రామర ప్రాణాయామము ఎందుకు చేయాలి?

పినివలన మస్తిష్కములోని లాగువులలో స్పందన కలిగి మస్తిష్కములో ఉన్న ఎనెటాయిన్ కొరిన్, డోపామిన్ మరియు ప్రోటీన్లు (మాంస వృక్షులు) రసాయనిక ప్రక్రియలకు ఉత్తేజపరింధిస్తుంది. ఫలితంగా షరణశక్తికి చతుర్తారవూరితమైన విశావము కలుగుతుంది.

ఈ ప్రయోగం యొక్క ఫలితము:

బాలవంశాల్ల కేంద్రమునకు వచ్చేవారికి మరియు విద్యార్థులకు సంపూర్ణ ఉత్సాహ శీఘ్రములో పొటవంతుకొంటున్న ఎంతోమంది విద్యార్థులకు మార్పులలో విలక్షణమైన శక్తి.

గుండ్రమును గుడాగేరే



శంఖము ఎందుకు పూరించాలి?

- సంద్య, హారతి సమయాలలోను, ఉత్సవాలలోను శంఖము పూరించుట పవిత్రము మరియు శుభము లని చెప్పబడినది.
- భారతీయ మహాశైల్జానికుడయిన శ్రీ జగదీశ చంద్రబోసు గారు విరూపింజినది ఏనుటే శంఖమును పూరించుటవలన ఎంతవరకు దాని ద్వారా ఎదుగునోకొండో లంతవరకు రోగకారకముడైన హానికర విషాణువులు (బాక్టీరియా) నశించిపోతాయి. శారీరక మరియు మానసిక వత్తిడి దూరమవుచుంది అని.



అభరణములు ఎందుకు ధరించబడతాయి?

అభరణములు ధరించుటకు శాస్త్ర ప్రమాణములు

ముక్కున నెత్తు : రొంగు, ధగ్గు ఇత్యాది రోగములనుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

వెండి పట్టులు : మహాశంక్రమముల నుండి రక్షణ మరియు వారి కరోగ్యము, మనోబలమును పెంపొందించటంలో సహాయము లభిస్తుంది.

చేతుల చిటికెన వెలుగు ఉంగరము : వాతీ నొప్పి మరియు గాబరా నుండి రక్షణ ఇస్తుంది.

చెవుల రంధ్రములు చేసే ధరించే బంగారము : (కమ్మలు మొగు) మస్తిష్కము యొక్క రెండు భాగములను విద్యుత్తు యొక్క ప్రభావముతో ప్రభావంశము చేయటంలో సహాయం చేస్తుంది.

నుదురుపిన చందనము లేక సంఘారపుబొట్టు: ఇతా చర్మమును వికసించ చేస్తుంది. నిర్ణయ శక్తి మరియు స్మరణశక్తిని పెంపొందించుచుంది.

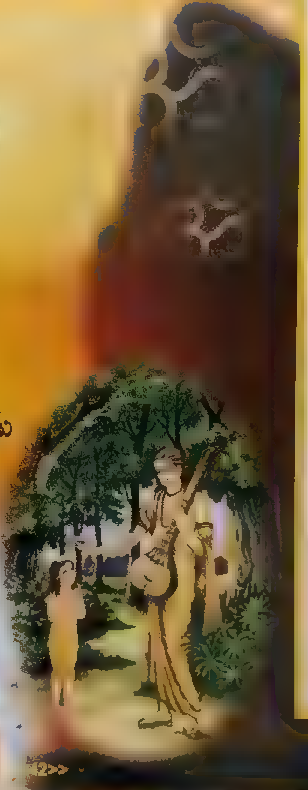
(శిమికల్పతో శయ్యారుచేసిన బొట్టు లాభానికి బదులు నష్టం చేస్తాయి)



సద్గురువు నుండి మంత్రబీజ్ ఎందుకు పొందాలి?



దేవల్క నారదుని నుండి
మంత్రబీజ్ తీసుకుంటున్న ధ్రువుడు



బాలుడైన ధ్రువుడు దేవల్క నారదుల వారి నుండి మంత్రబీజ్ తీసుకొని ఘనమైన శ్రద్ధా భక్తులతో మంత్ర జపము చేశాడు. ధ్రువుని లగ్నముతో కూడిన మంత్రజపము వలన భగవాను డైన విష్ణుమూర్తి అతనికి ప్రత్యక్షమయ్యాడు.

బాల్య కాలమందే, ఎవరైనా బ్రహ్మజ్ఞాని నద్గురువు నుండి సారస్వత్య మంత్రబీజ్ తీసుకుంటే, బాలలు సమర్థవంతులు, విద్యా వంతులు మరియు గొప్పవారు కావచ్చును.

సారస్వత్య మంత్రం యొక్క జపం వలన విద్యార్థుల స్మరణ శక్తి పెరుగుతుంది. మరియు బుద్ధి కుశాగ్రం అవుతుంది.





యువపక్షి (పక్షి)

ఓ. యువతా! కొంచెం
ఆలోచించండి.....

మన భారతదేశము ఓర్వోగరిత్యా యంత్ర శక్తి
(టెక్నికల్) రీత్యా మరియు ఇర్దిక క్షేత్రాలలో
ఎంతైనా పురోభివృద్ధి సాధించ నీయందే.

యువధన (యౌవన సురక్ష) యొక్క
జరగనవుడు ఈ భౌతిక వికాసము చివరికి
మహావిధనాశనము వైపుకే తీసుకు పోతుంది.

యువవర్గముల పతనానికి

కారణాలు

- ❖ అశీలమైన బీ.బీ. కార్యక్రమములు.
- ❖ అశీల సాహిత్యము.
- ❖ సినిమాలు
- ❖ అశుభమైన, హానికరమైన ఆహార వివసారములు
(పిజ్జా, ఫాస్ట్ ఫుడ్)
- ❖ కుసంగము (దుర్మార్గులతో స్నేహము)
- ❖ దుర్మననములు

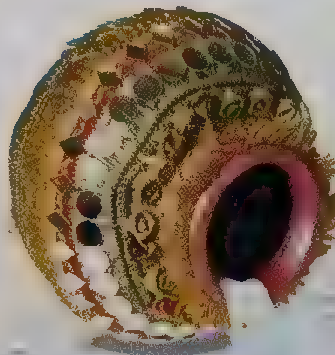


ವಿವೇಕಮುಗು ಮೆಲ್ಲಾಲ್ಪಂಡಿ.....

వీర్యవంశుడు



విద్యుహనుడు



మరణం బిందుపాతేన జీవనం బిందుధారణాత్ !
బిందు నాశన (నీర్య నాశనము) మే వ్యత్యుప్త మరియు బిందు రక్షణ (నీర్య
పరిరక్షణ)మే జీవనము అయి వున్నది.

...ရဲရဲနဲ့ သိပ်သိပ် ဖန်တီးနော်?

ఒక తోటివూరి తన-తనువు, మనస్సు, ధనము
పెట్టి రకరకాల సుగంధపుష్పముల ఒక
సుందరవనము తయారుచేసి - ఆ సుగంధ
పుష్పముతో ఒక మంచి పరిమళద్రవ్యాన్ని
తయారు చేశాడు. తరువాత ఆ పరిమళ ద్రవ్యాన్ని
మురుగుకాలువలలో పోసిశాడు.

కొంచెం ఆలోచించండి...మీరు కూడా అటు
వంటి పాగపాటు చేయటంలేదుకదా?

ఏ వీర్యము క్షిజస్తే శరీరములో విద్య బాగ
తేజస్సు బలము మరియు సూక్ష్మిని ఇస్తూ ఉన్నదో.
దానిని నష్టపరచటం ఎక్కడి బుద్ధి మంచుల లక్షణం?



వీర్యము ఎలా తయారవుతుంది?



యువసంపత్తి రక్షణ

భోజనం- 5-5 దినముల లింగరములో విధాన్

అవస్థచులనుండి సాగి - వీర్యముగా పరిణతి చెందటంలో నుమారు 30 రోజుల 4 గంటలు పడుతుంది. ప్రతిదినము మనము 800 గ్రాముల భోజనము తింటే, 30 దినము లలో దానినుండి నుమారు 15 గ్రాముల వీర్యము తయారు అవుతుంది. ఒక్కసారి మైథునంలో నుమారు 15 గ్రాముల వీర్యము ఖర్చు అవుతుంది.

ఎంత హాని !

.....ఎంత వినాశనము!

భగవంతుడు నడ్డుబ్బినివ్వాలి. సంయుతున మును ఇవ్వాలి. వికారముల కారణముగా అవుతున్న మన వినాశనం నుండి మనల్ని మనం కాపాడుకోవాలి.



జాగ్రత్త ! మీరు మీ అమూల్యమైన సంపాదనను పోగొట్టుకోవటం లేదు కదా ?

యువధన రక్షణ

ప్రత్యేక ప్రోగ్రాం: హాంబంబెల్
ఆధునిక వైజ్ఞానిక చికిత్సకుల అభివృద్ధి

ప్రొఫెసర్ హాంబంబెల్ యొక్క ఆధునిక వైజ్ఞానిక చికిత్సకుల అభివృద్ధి ప్రోగ్రాం

ప్రొఫెసర్ హాంబంబెల్ 30 సంవత్సరాల అభివృద్ధి ప్రోగ్రాం కు అభివృద్ధి చేశారు.

ప్రొఫెసర్ హాంబంబెల్ యొక్క ఆధునిక వైజ్ఞానిక చికిత్సకుల అభివృద్ధి ప్రోగ్రాం

ప్రొఫెసర్ హాంబంబెల్ యొక్క ఆధునిక వైజ్ఞానిక చికిత్సకుల అభివృద్ధి ప్రోగ్రాం



స్వచ్ఛ దాశివేద నుండి రక్షణ



ॐ ఆర్యమాయే నమః
ఓం అర్చమామై నమః

యువతలకు సూర్య

ఓం అర్చమామై నమః : మంత్రమును రాత్రి పడుకునే ముందు 21సార్లు జపం చెయ్యండి. వదుళినే ముందు శంకరదేవైన మీ ఆత్మ గారి పేరు తర్జనీ వేలుతో (చూపుడువేలు) (ఇంకు పెన్నతో కాదు) వ్రాయండి. దీనివలన చెడు మరియు వికార స్వప్నముల నుండి రక్షణ లభిస్తుంది.

ఉసిరి (80%) మరియు వసువు (20%) చూర్ణములు కలిపి 7 రోజుల వరకు ఈ మిశ్రమమును ఉదయం, సాయంత్రము 3-3 గ్రాముల చొప్పున నేపించండి. దీన్ని కీసుకొనే ముందు రెండు గంటలు తరువాత రెండు గంటల వరకు పాలు త్రాగకండి. నిత్యము సర్వాంగాసనము, బ్రహ్మచర్యాసనము మరియు పాదపద్మేమాత్సాసనము లభ్యాసము చేయండి



అర్చనాసనము

పాదపద్మేమాత్సాసనము

సర్వాంగాసనము

<<47>>

యువధను గురర్త్త

స్త్రీ జాతి పల్ల మాతృభావము

“ఏ సుందర వనితపైతృకా దృష్టి పడినపుడు
అమెలో జగత్కాత జగదంబును దర్శించు,
మనస్సులోనే అమెకు నమస్కరించు. నీ మనసు
నందు కామవికారములు తలపెత్తజాలవు.”

- శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస

“తల్లి, కూతురు మరియు సోదరి అనే భావన
చేసుకొని స్త్రీ పైత దృష్టి సారినై వికారములు
నివ్వెన్నడూ జాధించవు.

స్వామి పరమాంస

సమర్థ రామదాసుల శిష్యులైన ఛత్రపతి శివాజీ
సమక్షమునకు కల్యాణి యొక్క సుబేదారు కోడలిని
తీసుకొని వచ్చినపుడు శివాజీ అమెను ‘అవ్వ’ అని
సంబోధించి గౌరవ పూర్వకంగా అమెను ఇంటికి
వంపించినాడు. ఎంతకీ సంయమన నిష్ఠయో
గూ ఛత్రపతి శివాజీ!



పరాయి స్త్రీని మాత్రగా, పరధనమును మట్టి గడ్డలా అనుకోండి.

శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస

గిరీశాచల యోగి, దుహర్షుల యోగి, మలయ శిష్యుల యోగి, పద్మనాభులు

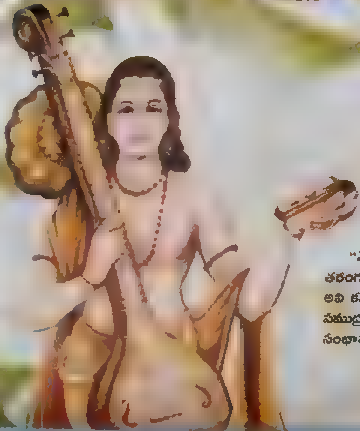
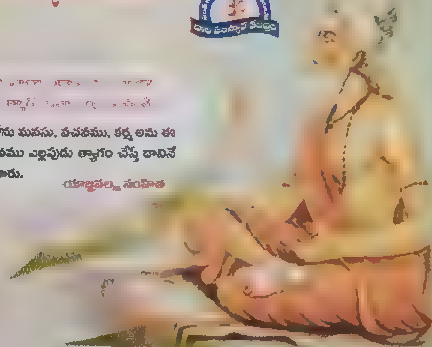


సవరి మనస్సు నుండి కామని మలయ
కాంచనములన్నిటి కన్నకీ పశించిందో అతడు ఏ
క్షేత్రములో ఉపాసించుచోచునో ఆ క్షేత్రములో సర్వ
మొందుతాడు. అంతేకాదు. అతడు వీరబ్రహ్మ
పరమాత్మను కూడా పొంద గలుగుతాడు.

అరవీడునది ఒడ్డున ఉన్న శివలింగంపై భజనం



సర్వవిద్యలు గానం చేసినా సంతోషం లేదు.
సర్వవిద్యలు గానం చేసినా సంతోషం లేదు.
సర్వవిద్యలు గానం చేసినా సంతోషం లేదు.
సర్వవిద్యలు గానం చేసినా సంతోషం లేదు.
సర్వవిద్యలు గానం చేసినా సంతోషం లేదు.
సర్వవిద్యలు గానం చేసినా సంతోషం లేదు.



"పైఠాన నందిండ్ల ప్రభుత్వం, ప్రభుత్వంగా
తరంగమువలె ప్రవహిస్తున్నాయి, కానీ మునుముందు
అది కునంగము (దుర్గం కృపాకృతి) వలన ఒక పెద్ద
పక్షమును యొక్క రూపము కలిగియున్నది. కానీ సంబంధిత
సంభాషణలను వివేకా వివరం."

దేవుని వారసులను

యొక్క ప్రసిద్ధావధానం మహా వ్యతిరేకం
'ఈ ప్రాంతాన్ని యొక్క ప్రభావము చేతనే నాయా మన
మనామలు అయినది' (నేను మహాకవిమనము
అయినాను)

భగవాన్ వివేక (మహాకవి)

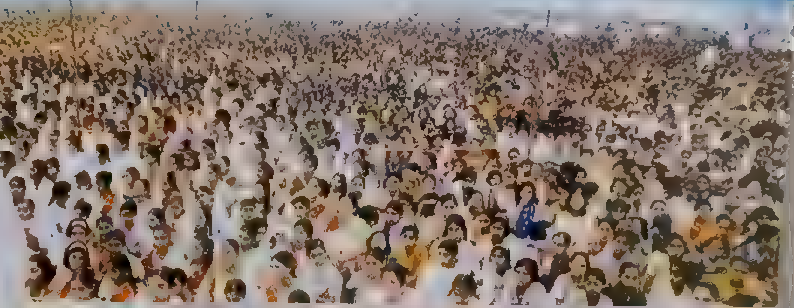


ప్రొద్దు బాష్పాడ చెరువు సాక్షాత్ సత్సంగము

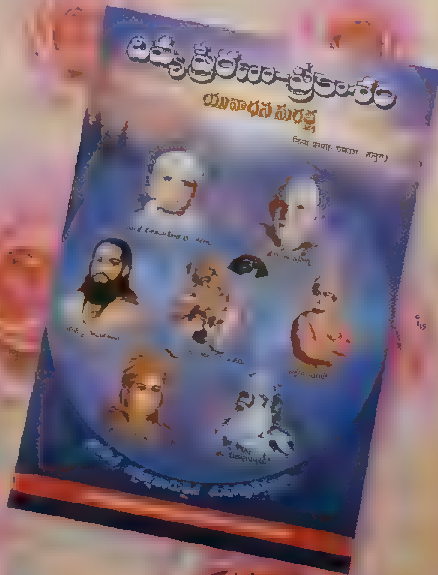
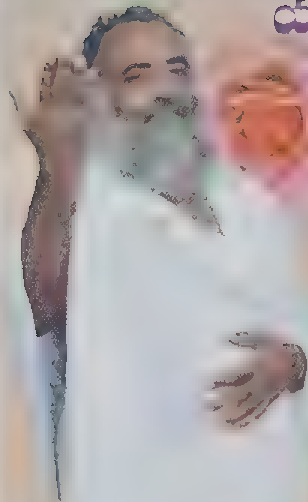
ఓ భారతదేశపు యువతీయనకుల్లారా !



మీ జీవితంలో సంయమనము మరియు సదాచారము లలవరచుకోండి. జవ ధ్యాన మౌనములను అత్రయించండి. సత్ సాక్షాత్సంగమును పొలించండి. కుసంగమును (దుర్జన స్నేహమును) విడనాడండి. సత్సంగము చేయండి. సహవాసం పడో, రంగు అదో, ఎవరైనా సమర్థుడైన సద్గురువుని సాన్నిధ్యము పొందండి. ఉద్యుక్తులుకండి....లంఘించండి....నడుము దిగించండి..... హరిజిం.....హరిజిం..... హరిజిం.....



యువధన సురక్ష : మన సర్వస్వ సురక్ష



"బ్రహ్మచర్య మహిమను మరియు పరిజ్ఞానమును బోధించే సాహిత్యము సూక్ష్మమైనది. కాలేజీలలోనూ, విద్యార్థులకొరకు చేర్చి మానవత్వము యొక్క సేవలో మరియు సంరక్షణలో భాగస్వాములు కండి"

పూజ్య బాపూజీ

యువధన సురక్ష

నా వాగదాన (వాంఛ) ఉపాసనగా మారింది.

ఆత్మమమునుండి ప్రకాశితమైన (ప్రచురితం) బడిత) పుస్తకము 'యువధన సురక్ష' చదివి నా దృష్టి అత్యంతదృష్టి లయిపోయినది. ముందు పరస్పర లేక తోటి వయస్కులో ఉన్న స్త్రీని చూపినపుడు నా మనస్సులో వాంఛలు మరియు కుదృష్టి (చెడు దృక్పథాలు) యొక్క భావనలు జనించేవి. కాని యీ పుస్తకము చదివిన తరువాత నేను గ్రహించాను. "స్త్రీ అమనవి వాంఛ తీర్చుకొనే వస్తువు" కాదు అని. నిజంగా ఇది చదివి నాలోని వాగదాన (వాంఛ) ఉపాసనగా మారిపోయింది.

- ముక్తవాణి (కాం. రత్నం) రత్నం, యా ఎమ్.కె. జవహర్ హిందూ లో బాలగోరీ (గుజరాత్)

యువధన సురక్ష ఒక శిక్షణ గ్రంథము 'యువధన సురక్ష' ఒక పుస్తకము మాత్రమే కాదు - అది ఒక శిక్షణ గ్రంథము. దానివలన మా విద్యార్థులకు వేంయమ వేంయమ వేంయమ జీవించుటకు ప్రేరణ లభిస్తూ పుట్టింది. నేను - ఈ పుస్తకమును సామాన్య ప్రజానీకం కొరకు కనుకొని వచ్చిన వారికి నమస్కరిస్తున్నాను. మరియు ఎవరి ప్రేరణ మరియు ఆశీర్వాదము లవే ఈ పుస్తకము రచించబడినదో వారికి నా శతకోటి వందనములు.

- హర్షిష్టినీసింగ్ జవహర్ సింగ్

రాజ్ కేయ హిందూ, ఫిబ్రవరి-24, చండీగడ్



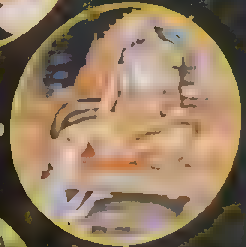
గిరిజా పర్యటన

గిరిజా పర్యటన ప్రారంభమైంది - వీరి

గిరిజా పర్యటన ప్రారంభమైంది - వీరి



గిరిజా పర్యటన ప్రారంభమైంది - వీరి



గిరిజా పర్యటన ప్రారంభమైంది - వీరి



గిరిజా పర్యటన ప్రారంభమైంది - వీరి



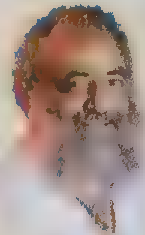
గిరిజా పర్యటన ప్రారంభమైంది - వీరి



గిరిజా పర్యటన ప్రారంభమైంది - వీరి

గిరిజా పర్యటన ప్రారంభమైంది - వీరి

మన గుంత్-మహా పురుషులు



పూర్వజ్ఞాన గుంత్
శ్రీ అచార్యుల వాణి

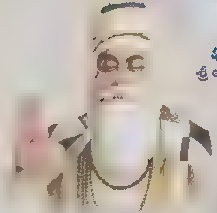
స్వామి శ్రీ రిరాఫాహాజ్ మహారాజ్



సంత్ కదర్



సంత్ జ్ఞానేశ్వర్ మహారాజ్



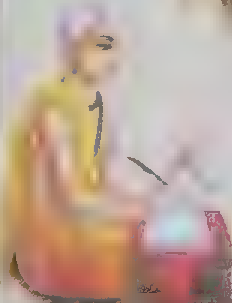
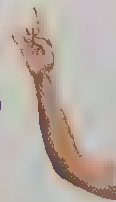
గురునాథ్ దేవ్



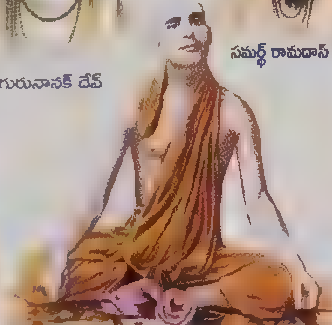
సమర్థ రామదాస్ స్వామి



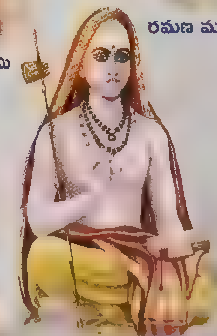
రమణ మహర్షి



గోస్వామి తులసీదాస్



స్వామి రామకృష్ణ



శ్రీమద్ ఆదిశంకరులు





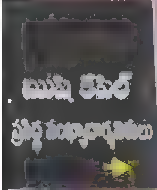
శ్రీకృష్ణ
పరావర్తన పద్ధతిని వ్యాపకము



కృష్ణ
పరావర్తన పద్ధతిని వ్యాపకము



రామానుజుడు
విశ్వ ప్రసిద్ధి గడితెలులు



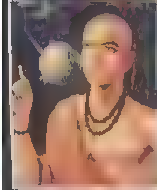
ముప్పి కవి
ప్రసిద్ధ పద్యకావ్యము



శ్రీకృష్ణ
పరావర్తన పద్ధతిని వ్యాపకము



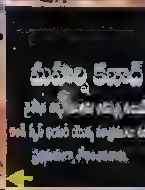
వి.వి.రామన్
నీల పద్మ విజ్ఞాన పురస్కార గ్రహీత



శ్రీకృష్ణ
పరావర్తన పద్ధతిని వ్యాపకము



శ్రీకృష్ణ
పరావర్తన పద్ధతిని వ్యాపకము



మహాత్మా గాంధీ
నీల పద్మ విజ్ఞాన పురస్కార గ్రహీత



శ్రీకృష్ణ
పరావర్తన పద్ధతిని వ్యాపకము



శ్రీకృష్ణ
పరావర్తన పద్ధతిని వ్యాపకము



శ్రీకృష్ణ
పరావర్తన పద్ధతిని వ్యాపకము



శ్రీకృష్ణ
పరావర్తన పద్ధతిని వ్యాపకము



శ్రీకృష్ణ
పరావర్తన పద్ధతిని వ్యాపకము

మేగే మేపే వైజ్ఞానికులు



21వ శతాబ్ది ఆశాకేంద్రం : బాల సంస్కార కేంద్రం

బాల సంస్కార వార్షికాచార్యవరము యొక్క కాన్ఫరెన్స్ సంతకములు (వ్యక్తిగతములు)

సంస్కార వంతుడగు బాలుడు దేశ కీర్తిని పెంచే ఘనుడు



బాల హృదయాల మంగళభావాలు



పూజ్య బాపూ గారి బాల సంస్కృత కేంద్రము వాడు నత్కవ్యమును చూపించినది. మరియు వా జీవితమును వర్ణనము చేసినది.

-అక్కవి జులినే సహగిల్, హైదరాబాద్ (ఆంధ్ర)



బాల సంస్కృత కేంద్రమువను వెళ్ళుటవలన మూలా ఏతరులు మరియు గురుదేవుల పట్ల సేవాభావము జన్మిస్తయినది.

-రాహూల్ మాలిఖియే జి. హోసంగాబాద్ (మ.ప్ర.)



కేంద్రమును సామి వివేకానంద్ రామమూర్తి, బాలభక్తుడు ప్రభుడు, సులూన్ చంద్రోజివ్ యొక్క కథలు విని క్షేరణ లభించింది. నను కూడా లలాగే గొప్పవాడిని అవుతాను.

-నరేంద్ర శ్యామ్ రామచంద్రాని భోపాల్ (మ.ప్ర.)



నేను కేంద్రమున పవిత్రమైన శిక్షణ పొందేను. మరియు కుటుంబములను శాంతిపరిచును చేయటంలోను మరియు తాతా, అమ్మమ్మల మనస్సులలో మంత్రజపముపై రుచిని జనించేయటంలో గొప్పదనము పొందాను.

-జాలూనిసంహా. వర్తి ముంబయి (మహారాష్ట్ర)



ఖిలత నేను ద్వాదశము ప్రాణాయామము, యోగాసనములు, ఏను చేసేవాడిని కాను. కాని బాలసంస్కృత కేంద్రమువకు వెళ్ళిన తరువాత ఇప్పుడు ఇక్కడ చేస్తున్నాను.

-రామచంద్రా రాకేష్ కుమార్ పరారో ఏతరయా (మ.ప్ర.)



పూజ్య బాపూజీ! తమరు మా చేతులలో సంస్కారము లనే జ్యోతిని పెట్టి మాకు సన్నాటమును చూపించారు.

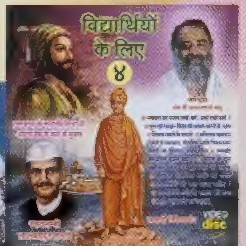
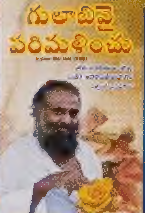
-విశాల్ ప్రకాశ్ విష్ణు హాటిల్ జలగాన్ (మ.రా.)

విద్యార్థులకు జానగంగ



పూజ్య బాపూజీ వారి సత్సంగము వీడియో క్యాసెట్లు.

విద్యార్థుల యొక్క జీవనోత్థానమునకై బాపూజీ వారి సత్సంగ ప్రవచనములపై ఆధారమైన సత్సాహిత్యము



వీడియో, సి.డి.
(కథలు, హాస్య సంగతులు, పాడుపు కథలు,
కీజ్ ఇశ్కారులు)

సూచన : సత్సాహిత్యము, కేసెట్లు మరియు సి.డిలు మీరు సమీపములో ఉన్న సంగీత శ్రీ ఆశారామజీ బాపూ గారి ఆశ్రమము లేక స్థానిక శ్రీయోగ వేదాంత వమితి యొక్క "సత్సాహిత్య పేదా కేంద్రము" మండి గారి పొందగలరు.
సంస్కార దర్శన పుస్తకము - చిర రంగుల చిత్రములతో అకర్షణీయంగా "బాల సంస్కార ప్రదర్శని" కి ఆధారముగా తయారు చేయబడినది. అన్ని సంవత్సరాల ఆశారామజీ బాపూ ఆశ్రమములు, ఆశ్రమము యొక్క సమీపము, బాల సంస్కార కేంద్ర సంచాలకులు, సాధిక జనులు - భారతీయ సంస్కృతి ప్రచారార్థము తక్కువ ధరలో మంచి కార్పొరేట్ డిస్కం ఈ ప్రదర్శనిని పొంది దీనిని విద్యాయుగంలోనూ, నిజక ప్రసంగంలోనూ ప్రదర్శించండి.

ఒక గృహము, సమాజము, దేశము అభ్యున్నతి చెందాలంటే అందరి బాలకులు, విద్యార్థులు అభ్యున్నతి చెందవలసివుంది.

ఇదే లక్ష్యంతో “సంత్ శ్రీ ఆశారామ్ జి బాపూజీ” ఆశ్రమం ద్వారా నడుపబడుతున్న బాల సంస్కార కేంద్రాలలో పిల్లలు, విద్యార్థులలోని సుసంస్కారాన్ని జాగృతం చేసే యీ పుస్తకం “సంస్కార దర్శిని” విద్యార్థులకు, అభిభావకులకు, అధ్యాపకులకు, బాల సంస్కార కేంద్ర సంచాలకులకు, అందరికీ మహాన్నతమైన జ్ఞాననిధి విద్యార్థుల నవ జీవన నిర్మాణానికి ఇదొక అమూల్యమైన కానుక.

స్వేచ్ఛ ప్యాకెట్ బడులుగా మీ మిత్రునికీ, అతని పరివారానికీ, వారి 7 తరాల వారిని తరింపచేసే బాలసంస్కార పుదర్శిని ఆధారంగా వెలువడుతున్న “సంస్కార దర్శిని” పుస్తకాన్ని కానుకగా యివ్వడం మంచిది.

-ప్రొఫెసర్ బాపూజీ

అసంఖ్యాకులు, బాల బాలికలు ఉప్పొంగి ఉత్సాహంతో బాపూజీ సీట్టింగంతో బ్రహ్మానాన్ని పొందుతారు.



Rs. 22/-

మహిళా ఉత్తాన్ ట్రస్ట్,

సంత్ శ్రీ ఆశారామ్ జి ఆశ్రమం, సాబర్పత్రి, అహ్మదాబాద్ - 5
ఫోన్ : (079) 27505010-11

Translator : Sh. B. Bhaskar

e-mail : ashramindia@ashram.org

web-site : www.ashram.org